

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan ilmu sistem pertahanan diri khas dari negara Indonesia. Pencak silat bagian dari seni budaya beladiri tradisional bangsa Indonesia yang diwariskan secara turun-temurun oleh nenek moyang, sehingga menjadi sebuah kebudayaan yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pencak silat tidak diketahui kapan munculnya, akan tetapi seni beladiri telah ada sejak nenek moyang bangsa Indonesia hidup secara primitif. Bukti adanya seni bela diri dapat dilihat dari berbagai artefak senjata yang ditemukan dari masa kerajaan (Hindu-Budha) serta pada pahatan relief yang berisikan sikap kuda-kuda silat di Candi Prambanan dan Borobudur (Mardotillah & Zein, 2016).

Pemerintah Indonesia dalam upaya menjaga kelestarian, kearifan, dan perkembangan pencak silat membentuk organisasi pemersatu pencak silat nusantara dengan nama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) merupakan organisasi utama pencak silat untuk mengikat dan mengembangkan aliran-aliran beladiri di seluruh Indonesia yang didirikan pada 18 Mei 1948. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) berada di bawah pengawasan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Pencak silat mulai dipertandingkan pada tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional (PON), serta dipertandingkan pada tingkat asia tenggara dalam *Sea Games* sejak tahun 1987 (Mardotillah & Zein, 2016).

Berdasarkan analisa sumber data dan informasi dari Bagian Sistem Informasi dan Perpustakaan Biro Humas, Hukum dan Kepegawaian Sekretariat

Kementrian Pemuda dan Olahraga prestasi Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) persentase prestasi cabang olahraga beladiri dalam kejuaraan nasional pada tahun 2012 pencak silat 0%, dan taekwondo 37% atau sebanyak 41 mendali (Ahmad, 2012), pada tahun 2013 pencak silat 8% atau sebanyak 4 mendali, taekwondo 2% atau sebanyak 1 mendali, dan karate 2% atau sebanyak 1 mendali (Ahmad, 2013), pada tahun 2014 pencak silat 0%, dan taekwondo 3% atau sebanyak 1 mendali. Presentase prestasi pencak silat dari tahun 2012-2014 tidak terjadi peningkatan prestasi secara signifikan dibandingkan dengan beladiri lainnya yang tetap memberikan prestasi pada Indonesia (Sriyono, 2014).

Pertandingan pencak silat di Indonesia dipertandingkan berdasarkan kategori yang diatur dalam peraturan pelaksana teknis pertandingan IPSI. Pengkategorian pertandingan pencak silat secara umum dibagi menjadi 2 (dua) kategori yaitu pertandingan beladiri dan pertunjukan kekayaan seni beladiri. Pertandingan pertunjukan kekayaan seni beladiri terdiri dari kategori tunggal, ganda, dan regu. Peraturan pertandingan kategori tanding merupakan kategori yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat berjuang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus (MUNAS IPSI, 2012).

Pertandingan pencak silat dalam kategori tanding, teknik tendangan yang dipergunakan yaitu tendangan lurus atau depan, tendangan samping atau sabit, tendangan jejag, tendangan T dan tendangan belakang (Dewi, 2009).

Teknik tendangan pada pertandingan lebih dominan digunakan dibandingkan dengan teknik lainnya dalam perolehan nilai dengan presentasi 44%, teknik pukulan 33%, teknik tangkapan dan jatuhan 19%, teknik belaan 4% (Sukadiyanto & Suharjana, 2014). Peraturan pelaksana teknis pertandingan IPSI ketentuan nilai prestasi teknik tendangan memiliki *point* lebih tinggi dibandingkan dengan teknik serangan tangan (MUNAS IPSI, 2012). Pesilat secara umum untuk membuka pertahanan lawan menggunakan teknik tendangan lurus atau depan sebagai permulaan. Tendangan depan merupakan tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan posisi badan menghadap ke sasaran. Tendangan depan memiliki kelebihan yang sangat efektif digunakan untuk pertarungan dengan jangkauan jauh atau digunakan oleh pesilat yang memiliki panjang tungkai dan kekuatan tendangan dengan kualifikasi baik (Kriswanto, 2015).

Teknik tendangan depan dipengaruhi oleh prinsip-prinsip biomekanik yaitu percepatan, keseimbangan, pengungkit, gaya dan momentum dalam mendapatkan *point* atau mempersulit lawan untuk melakukan tangkisan serta melumpuhkan lawan (Sukadiyanto & Suharjana, 2014). Teknik tendangan depan pesilat membutuhkan berbagai faktor fisik sebagai bentuk penunjangnya. Performa atlet pencak silat bukan hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, taktik, serta strategi beladiri, melainkan dipengaruhi oleh penguasaan biomotorik yang kompleks meliputi *strength*, *speed*, *agility*, *ability*, *endurance*, *flexibility*, *coordination*, *accuration*, dan *explosive power* (Huda, *et al.* 2012).

Pencak silat sangat membutuhkan *explosive power* sebagai kemampuan penunjang utama dalam meningkatkan karakteristik fisik yang kuat dan cepat

dalam melakukan teknik tendangan depan. Menurut Bompa (1983) yang dikutip oleh Setiagraha, (2011) bahwa: “Daya ledak sebagian dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum”. *Explosive power* merupakan penggabungan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu gerakan yang sangat cepat. Kekuatan merupakan kemampuan beberapa otot dalam melawan dan mempertahankan beban suatu tahanan secara maksimal atau mendekati maksimal. Sedangkan kecepatan merupakan kemampuan fisik yang cepat dan lincah dalam melakukan perubahan posisi tubuh. Perubahan posisi tubuh yang cepat dipengaruhi oleh kelentukan kinerja otot dan pergerakan ruang persendian secara maksimal. Kelentukan kinerja otot dan pergerakan *range of movement* (ROM) dibentuk dengan melakukan latihan peregangan secara dinamis (Dwiyogo, *et al.* 2016).

Peregangan atau *stretching* merupakan protokol penting untuk tujuan meningkatkan fungsional atlet secara keseluruhan, fleksibilitas, serta sebagai bentuk pencegahan dari cedera (Frederick & Frederick, 2014). Peregangan dilakukan dengan cara *men-stretch* atau mengulur jaringan lunak yang mengalami kekakuan serta terdapat *taut band* secara bertahap dengan tujuan untuk mengembalikan ukuran panjang otot dan menambah kelentukan. Kelentukan mencakup kemampuan fisik untuk melakukan luas gerakan dengan maksimal tanpa adanya rasa nyeri. Jaringan lunak memiliki batas maksimal dalam melakukan fungsinya, sehingga sering timbul permasalahan pada jaringan lunak baik secara patologis maupun non-patologis. Permasalahan yang sering timbul adalah pemendekan, kontraktur, pelekatan, *taut band* pada otot, dan mobilitas *range of movement* (ROM). Peregangan memiliki berbagai jenis teknik dalam penerapannya, diantaranya adalah *active*

stretching, pasive stretching, static stretching, dynamic stretching, manual stretching, intermittent stretching, ballistic stretching, self stretching, mecanical stretching, dan PNF stretching (Wiguna, et al. 2016).

Proprioceptive Neuromuscular Fascilitation (PNF) *stretching* merupakan metode teknik latihan kelentukan untuk mengurangi *hypertonic*, dan untuk memperpanjang serta merileksasi otot. Teknik PNF merupakan metode yang sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, stabilitas persendian, mobilitas, kontrol dan koordinasi *neuromuscular* yang seluruhnya ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional secara keseluruhan (Victoria, et al. 2013). PNF memiliki beberapa jenis teknik atau metode yaitu *repeated contraction, hold relax, combination of isotonics, slow reversal, timing of emphasis, rhytmical initiation, stretch reflex*, dan *contract relax stretching* (Wiguna, et al. 2016).

Contract relax stretching merupakan kontraksi secara *isotonic* melawan tahanan pada otot yang mengalami ketegangan kemudian diikuti dengan pemberian relaksasi. Teknik *contract relax stretching* memberikan efektivitas dalam proses pemanjangan stuktur *soft tissue* seperti *fascia, muscle, ligament* dan *tendon* sehingga dapat meningkatkan *range of movement* (ROM) dan penurunan nyeri akibat pemendekan *soft tissue*. *Contract relax stretching* memiliki teknik *stretching* dengan metode *direct* dan *indirect*. Metode *stretching direct* dan *indirect* kedua metode tersebut secara garis besar memiliki persamaan (Wiguna, et al. 2016).

Peneliti memilih pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) sebagai responden penelitian dikarenakan sebagian besar perilaku anggota

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) melakukan tindakan agresi. Perilaku agresi yang dilakukan berujung pada tindak tawuran dan kekerasan, kemudian terjadi konflik pada perguruan pencak silat lainnya dan masyarakat sekitar sehingga citra dari Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) memburuk (Hutomo, 2012). Selain tindakan agresi yang tinggi, menurut Badan Koordinasi Bela Diri Universitas Muhammadiyah Malang (BKBD UMM) (2017), presentase prestasi beladiri dari 37 prestasi yang diraih didominasi oleh taekwondo dengan 24 prestasi, karate dengan 11 prestasi, kemudian tapak suci dan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) yang masing-masing hanya mendapatkan 1 prestasi. Peneliti bermaksud membantu meningkatkan citra Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) dan peluang atlet prestasi pencak silat Indonesia, dalam bentuk upaya memaksimalkan performa atlet dipertandingan pencak silat dengan memberikan intervensi *contract relax stretching* untuk meningkatkan *explosive power* tendangan depan melalui perwakilan atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa - Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Muhammadiyah Malang.

Berlandaskan paparan dan hasil pengamatan pada atlet pencak silat tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh *contract relax stretching* terhadap *explosive power* tendangan depan pada atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa - Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Muhammadiyah Malang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut. Bagaimana pengaruh *contract relax stretching* terhadap *explosive power* tendangan depan pada atlet pencak silat Unit

Kegiatan Mahasiswa - Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Muhammadiyah Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, dapat dirumuskan tujuan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh *contract relax stretching* terhadap *explosive power* tendangan depan pada atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa - Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Muhammadiyah Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *explosive power* tendangan depan pada atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa - Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Muhammadiyah Malang sebelum dilakukan intervensi *contract relax stretching*.
- b. Mengidentifikasi *explosive power* tendangan depan pada atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa - Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Muhammadiyah Malang sesudah dilakukan intervensi *contract relax stretching*.
- c. Menganalisa perbedaan *explosive power* tendangan depan pada atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa - Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Muhammadiyah Malang sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *contract relax stretching*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti, diperoleh berbagai manfaat yang diharapkan berguna diberbagai disiplin keilmuan.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam berbagai bidang pendidikan khususnya bidang fisioterapi yang berhubungan dengan pengaruh *contract relax stretching* terhadap *explosive power* tendangan depan pada atlet pencak silat. Menjadi sebuah acuan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya, serta menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian tentang *contract relax stretching technique* terhadap *explosive power* dengan variabel yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Penulis

Menambah pengetahuan dan pelatihan langsung tentang pengaruh *contract relax stretching* terhadap *explosive power* tendangan depan pada atlet pencak silat.

b. Tempat Penelitian

Memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai peranan bidang keilmuan fisioterapi pada olahraga khususnya pencak silat. Meningkatkan performa atlet pencak silat secara proporsional dalam pertandingan kejuaraan.

c. Responden

Responden memperoleh informasi dan edukasi mengenai pentingnya melakukan *contract relax stretching* sebelum melakukan

aktivitas olahraga ataupun untuk meningkatkan *explosive power* tendangan depan.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, antara lain :

1. Peneliti La Anse, jurnal dengan topik penelitian *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur*. Penelitian ini menggunakan metode korelasi *product moment* sebagai analisis data penelitian. Penelitian menunjukkan hasil terdapat hubungan secara signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada *club* pencak silat Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur, dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,65 dan koefisien determinan (r^2) = $0,65^2 = 0,42$ atau 42% artinya *power* otot memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan lurus sebesar 42%.
2. Peneliti Fahrizal, jurnal dengan judul *Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Ke Depan Olahraga Pencak Silat*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut.
 - a. Kekuatan tungkai memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan pada olahraga beladiri pencak silat sebesar 43,2%.
 - b. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan pada olahraga beladiri pencak silat sebesar 60,5%.

- c. Kecepatan reaksi memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan pada olahraga beladiri pencak silat sebesar 38,4%.
 - d. Komponen fisik kekuatan tungkai, keseimbangan, dan kecepatan reaksi secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan pada olahraga beladiri pencak silat sebesar 62,9%.
3. Peneliti Arya Wiguna, Dedi Silakarma, dan Ratna Sundari, jurnal dengan judul *Contract Relax Stretching Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Dibandingkan Dengan Passive Stretching Pada Atlet Underdog Taekwondo Club*. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimental *two group pre and post design*. Penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut.
 - a. Aplikasi *contract relax stretching* dapat meningkatkan nilai fleksibilitas otot *hamstring*.
 - b. Aplikasi *passive stretching* dapat meningkatkan nilai fleksibilitas otot *hamstring*.
 - c. *Contract relax stretching* lebih efektif meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* dibandingkan dengan *passive stretching*.
 4. Peneliti Fransiskus Sales Jayanto, skripsi dengan judul *Pengaruh Contract Relax dan Latihan Pliometrik Double Leg Speed Hop Terhadap Vertical Jump Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimental. Penelitian menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian *double leg speed hop* dan *contract relax stretching* terhadap *vertical jump*.

5. Peneliti Rifki Rachmad Hidayat, skripsi dengan judul *Pengaruh Latihan PNF (Prophio Neuromuscular Facilities) Terhadap Tingkat Fleksibilitas Atlet Usia 14-17 Tahun PPS Betako Merpati Putih Cabang Cirebon*. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode pre-eksperimental *one group pretest and posttest design*. Penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut.
- a. Ada pengaruh metode latihan PNF (*Prophio Neuromuscular Facilities*) terhadap fleksibilitas otot punggung, *hamstring*, *ankle* pada atlet pencak silat usia 14-17 tahun di PPS Betako Merpati Putih Cabang Cirebon.
 - b. Tidak ada pengaruh metode latihan PNF (*Prophio Neuromuscular Facilities*) terhadap fleksibilitas otot togok dan leher pada atlet pencak silat usia 14-17 tahun di PPS Betako Merpati Putih Cabang Cirebon.